

食行動とワーク・エンゲイジメント

An Analysis of Relevance Between Eating Behavior and Work Engagement

黒谷 万美子 Mamiko Kurotani

(家政学部こどもの生活専攻)

中出 美代 Miyo Nakade

(東海学園大学)

清水 美代子 Miyoko Shimizu

(日本赤十字豊田看護大学)

抄 録

近年、産業構造の変化や働き方改革など労働者を取り巻く環境は大きく変化している。従来のメンタルヘルス対策は2次予防、3次予防に主眼が置かれていたが、2016年から始まったストレスチェック義務化が物語るように職場環境改善等1次予防が進められている。また、定期健康診断有所見率も年々上昇し、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が増加しておりリスク要因である肥満を予防することが重要課題である。食行動の歪みをなくしワーク・エンゲイジメント(Work Engagement; 以下 WE)を高めることは心身の健康上非常に重要である。そこで本研究は、職域における生活習慣、食行動と WE の実態を把握するとともに WE と食行動、生活習慣等の身体要因について検討することを目的とした。小売業 A 社の社員(836 名)を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、653 名(回収率 78.1%)のうちほとんど記入されていない者を除く 643 名(有効回答率 76.9%)について調査分析を行った。飲食後就寝時間別(2 時間未満, 2 時間以上)に WE をみた結果、WE の熱意($p<.05$)において 2 時間以上の者が高値であり、食行動 3 群(低群・中群・高群)別に WE をみた結果、活力においてリズム異常($p<.01$)、熱意において体質に関する認識($p<.05$)、食事内容($p<.05$)、リズム異常($p<.001$)、没頭においてリズム異常($p<.001$)のそれぞれ高群が WE 低値であった。食事や体質に関する認識は、リカバリー経験の時間のコントロールに関連しているものと思われる。食行動の改善により WE を高める可能性が示唆されたものと考ええる。

キーワード

食行動 eating behavior ワーク・エンゲイジメント work engagement 生活習慣 life style

目 次

- 1 背景と目的
- 2 研究方法
 - 2.1 調査対象
 - 2.2 調査期間
 - 2.3 調査内容
 - 2.4 倫理的配慮
 - 2.5 分析方法
- 3 結果
 - 3.1 対象者の属性
 - 3.2 生活習慣
 - 3.3 食行動

3.4 ワーク・エンゲイジメント

3.5 諸尺度について

4 考察

1 背景と目的

近年、産業構造の変化や働き方改革など労働者を取り巻く環境は大きく変化している。それに伴い労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、心の健康問題が労働者、その家族、社会に与える影響は、ますます大きくなっている。従来のメンタルヘルス対策は2次予防、3次予防に主眼が置かれていたが、2016年から始まったストレスチェック義務化が物語るように職場環境改善等1次予防が進められている¹⁾。ワーク・エンゲイジメント (Work Engagement; 以下WE) とは、「仕事に関連するポジティブで充実した心理状態であり活力、熱意、没頭によって特徴づけられる。エンゲイジメントは、特定の対象、出来事、個人、行動などに向けられた一時的な状態ではなく、仕事に向けられた、持続的かつ全体的な感情と認知である」と定義されている (Schaufeli and Bakker 2004)²⁾。このように、WEは、活力 (Vigor)、熱意 (Dedication)、没頭 (Absorption) の3要素から構成された複合概念であることが分かる。このうち、活力は「就業中の高い水準のエネルギーや心理的な回復力」を、熱意は「仕事への強い関与、仕事の有意味感や誇り」を、没頭は「仕事への集中と没頭」をそれぞれ意味している。したがって、WEの高い人は、仕事に誇り (やりがい) を感じ、熱心に取り組み、仕事から活力を得て生き生きとしている状態にあると言える。WEはこれらの3つが揃った状態であり、バーンアウト (燃え尽き) の対概念として位置づけられている (島津, 2015)³⁾。また、定期健康診断有所見率も年々上昇し、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が増加しておりリスク要因である肥満を予防することが重要課題である。食行動は、食事に関する認知や動機づけの歪みであり肥満や生活習慣病の要因となる習慣である。食行動の歪みをなくしWEを高めることは心身の健康上非常に重要である。そこで本研究は、職域における生活習慣、食行動とWEの実態を把握するとともにWEと食行動、生活習慣等の身体要因について検討することを目的とした。

2 研究方法

2.1 調査対象

小売業A社の社員(836名)を対象に自記式アンケートを留置き法により実施し、653名(回収率78.1%)のうちほとんど記入されていない者を除く643名(有効回答率76.9%)について調査分析を行った。

2.2 調査期間

平成27年7月に実施した。

2.3 調査内容

調査内容は主として次の項目からなっている。

- ① 属性(性別、年齢、婚姻状態など)
- ② 生活習慣(睡眠、喫煙、運動、食習慣など)
- ③ 食行動(体質に関する認識、空腹感・食動機、代理摂食、満腹感覚、食べ方、食事内容、リズム異常)
- ④ ワーク・エンゲイジメント(活力、熱意、没頭)

食行動については、食行動質問表(坂田,1996)⁴⁾を用い5件法で回答を求めた。食行動とは、食事に関する認知や動機づけの歪みであり以下の7分類で食行動パターン合計を算出している。①空腹感・食動機とは、料理や買い物などの際に多めに注文するなどの習慣である。②代理摂食とは、他人が食べているとつられて食べるなどの行動上の特徴である。③満腹感覚とは、腹いっぱい食べないと満腹感を感じないなどの感覚上の特徴である。④食事内容とは、油っこいものや、めん類が好きなどの食事内容の特徴である。⑤リズム異常とは、食事時間の不規則や間食摂取などの食べるリズムの特徴である。⑥食べ方とは、早食い、噛まないなどの食べ方の特徴である。⑦体質に関する認識とは、他人より太りやすい、水を飲んでも太るなどの自分の認識である。WEについては、日本語版 UWES(Schaufeli&Bakker,2003)⁵⁾を使用し7件法で回答を求めた。WEとは、仕事に関するポジティブで充実した心理状態であり、活力・熱意・没頭によって特徴づけられている。活力は、「就業中の高い水準のエネルギーや心理的回復力」を、熱意は「仕事への強い関与、仕事の有意味感や誇り」を、没頭

は「仕事への集中と没頭」をそれぞれ意味している。

睡眠についてはピッツバーグ睡眠質問票日本語版(土井ら,1998)⁶⁾を参考に「非常に良い」1点から「非常に悪い」4点の4件法を用いた。

2.4 倫理的配慮

調査実施に当たっては、研究協力への了解を社内安全衛生委員会の承認を得、更に本学倫理委員会にて倫理的に問題を有しないとの判断後、対象者には研究の主旨、プライバシーの保護について書面で説明し自由意志による協力を求めた。調査の参加の有無や成績による社会的、職業的不利が生じないことを記載し、協力の拒否の機会を保障した上で、情報管理に十分配慮し研究を行った。

2.5 分析方法

統計解析には、SPSS19.0 for Windows を用い、検定は χ^2 検定、信頼性分析をし、信頼性の認められた尺度は尺度ごとに平均値と標準偏差を求め、t検定、一元配置分散分析により比較検討した。有意水準は5%(両側検定)とした。

3 結果

3.1 対象者の属性

属性については、表1の通り性別では男性72.0%(463人)、女性28.0%(180人)であった。年齢別では50歳以上が最も多く44.6%(287人)、次に40歳代31.9%(205人)、30歳代17.1%(110人)、20歳代6.4%(41人)であった。婚姻状態をみた結果配偶者ありが68.5%と7割近くを占め、職種では、販売・サービスが86.4%と9割近くを占めていた。

3.2 生活習慣

喫煙状況についてみた結果、表1の通り非喫煙者が53.5%、禁煙者が27.2%、喫煙者が19.3%であった。定期的な運動についてみた結果、運動をしていない者が66.9%と7割近くを占めていた。飲酒についてみた結果、飲まない者が最も多く47.0%、月に1～3回が10.3%、週1～2回が8.6%、週5～6回が7.8%、週3～4回が6.2%であった。主観的健康感についてみた結果、まあまあ健康が最も多く60.9%、どちらでもないが18.3%、とても健康が10.6%、あまり健康でないが8.5%、健康でないが1.7%であった。睡眠について見た結果、図1の通り最も多かつ

たのは夜間早朝に目が覚めたが47.4%(週1回未満21.5%、週1～2回13.2%、週3回以上12.7%)、次にトイレに起きたからが46.2%(週1回未満22.3%、週1～2回12.0%、週3回以上11.9%)、寝床について30分以内に眠れないが38.4%(週1回未満20.6%、週1～2回11.3%、週3回以上6.4%)であった。

3.3 食行動

食行動についてみた結果、図2の通り体質に関する認識で最も多かった項目は、水を飲んでも太るほうだ85.5%(「その通り」が74.6%、「そういう傾向がある」が10.9%)であった。同様に空腹感・食動機で最も多かった項目は、外食や出前をとる時に多めに注文してしまう82.5%(「その通り」が50.2%、「そういう傾向がある」が32.3%)であった。

表1. 属性

n(%)			n(%)		
性	男性	463(72.0)	喫煙	喫煙	122(19.3)
	女性	180(28.0)		禁煙	172(27.2)
年齢	20歳代	41(6.4)	非喫煙	338(53.5)	
	30歳代	110(17.1)		338(53.5)	
	40歳代	205(31.9)	運動	あり	209(33.1)
	50歳以上	287(44.6)		なし	423(66.9)
主観的健康感	とても健康	68(10.6)	飲酒	飲まない	302(47.0)
	まあまあ	389(60.9)		月1～3回	66(10.3)
	どちらでもない	117(18.3)		週1～2回	55(8.6)
	あまり	54(8.5)		週3～4回	40(6.2)
	健康でない	11(1.7)		週5～6回	50(7.8)
婚姻状態	配偶者あり	377(68.5)			
	配偶者なし	173(31.5)			
職種	運搬作業	2(0.3)			
	整備	2(0.3)			
	事務・営業	56(8.8)			
	管理	60(9.4)			
	清掃	1(0.2)			
	販売・サービス	513(86.4)			
	その他	4(0.6)			

代理摂食で多かった項目は、鉢に果物やお菓子を入れて身近に置いてある 82.6%(「その通り」が 58.9%、「そういう傾向がある」が 23.7%)であった。満腹感覚で多かった項目は、食べすぎを他人によく注意される 85.6%(「その通り」が 61.9%、「そういう傾向がある」が 23.7%)であった。食べ方で多かった項目は、よく噛めない 88.8%(「その通り」が 65.1%、「そういう傾向がある」が 23.7%)であった。食事内容で多かった項目は、ファーストフードをよく利用する 85.2%(「その通り」が 48.5%、「そういう傾向がある」が 36.7%)であった。リズム異常で多かった項目は、夜食をとる 88.2%(「その通り」が 63.5%、「そういう傾向がある」が 24.7%)であった。

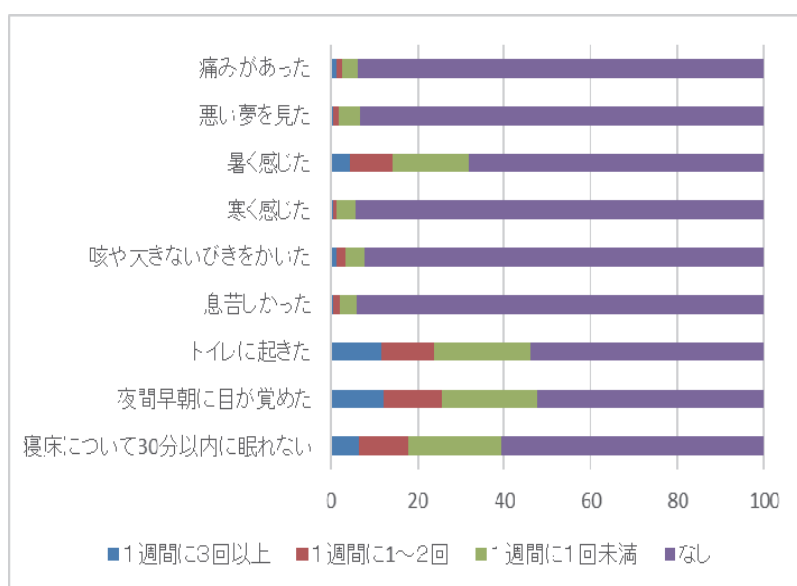


図 1. 睡眠

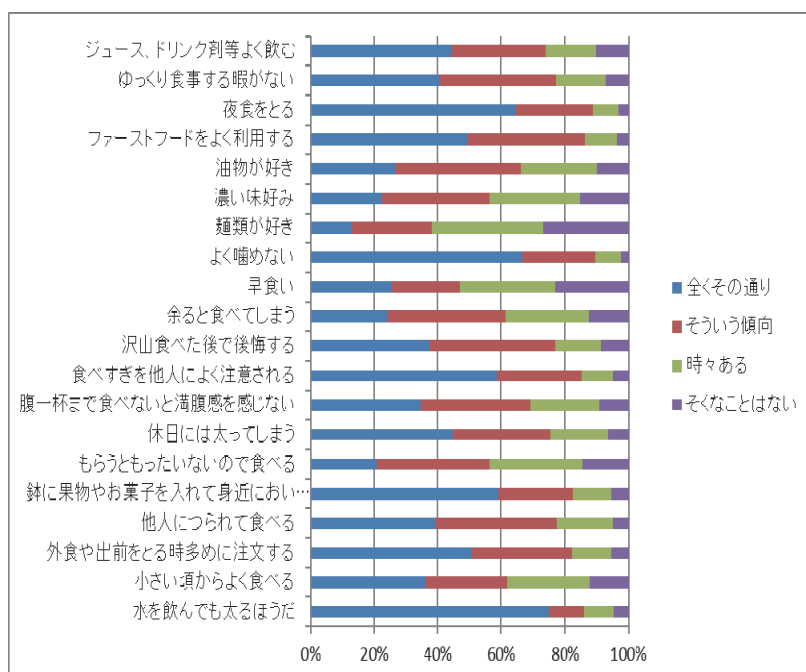


図 2. 食行動

3.4 ワーク・エンゲイジメント

WEについてみた結果 図2.食行動 方で最も多かった項目は、朝に目が覚めるとさあ仕事に行こうという気持ちになる 15.8%(「いつも感じる」が 3.2%、「とても感じる」が 2.5%、「よく感じる」が 10.1%)であった。同様に熱意で多かった項目は、仕事に熱心である 29.1%(「いつも感じる」が 3.8%、「とても感じる」が 7.6%、「よく感じる」が 17.7%)であった。没頭で多かった項目は、仕事をしているとつい夢中になってしまう 14.5%(「いつも感じる」が 1.9%、「とても感じる」が 3.9%、「よく感じる」が 8.7%)であった。

3.5 諸尺度について

(1) 属性別諸尺度

①性別食行動と年齢別食行動

性別食行動についてみた結果、表2の通り食べ方 ($p < .001$)、食事内容 ($p < .001$)については男性の方が歪みが高値であり、空腹感・食動機 ($p < .05$)、代理摂食 ($p < .001$)、満腹感覚 ($p < .05$)、リズム異常 ($p < .05$)については女性が高値であった。年齢別食行動についてみた結果、表2の通り食べ方以外の食行動において20歳代が高値であり年齢ごとに歪みが低値となり50歳以上が最も低値であった。

②性別ワーク・エンゲイジメントと年齢別ワーク・エンゲイジメント

WEにおいては性別の差は認められなかったが、年齢別についてみた結果表2の通り、没頭 ($p < .05$)において50歳以上が高値であった。

(2) 生活習慣別諸尺度

①運動の有無別諸尺度

運動の有無別に食行動とWEをみた結果表3の通り、WEでは差は認められなかったが食行動の食事内容 ($p < .001$)、リズム異常 ($p < .001$)において運動無しの者が高値であった。

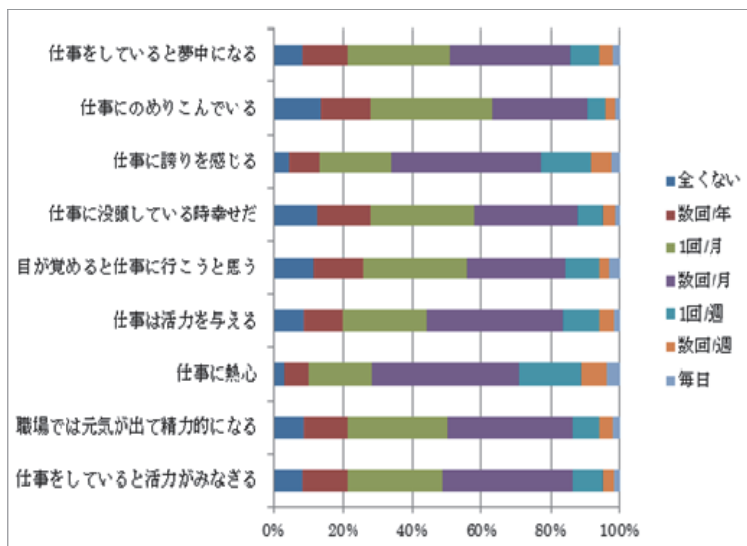


図 3. ワーク・エンゲイジメント

表 2. 属性別諸尺度

		性別		年齢別			
		男性	女性	20歳代	30歳代	40歳代	50歳以上
体質に関する認識	n	456	180	41	110	203	282
	平均値	1.86	1.96	2.16	1.97	1.93	1.79
	SD	0.78	0.81	0.84	0.82	0.79	0.76
	t値orF値	1.59		3.69*			
空腹感・食動機	n	456	180	41	110	203	282
	平均値	1.70	1.87	2.15	1.84	1.72	1.68
	SD	0.75	0.84	0.85	0.83	0.77	0.75
	t値orF値	2.31*		4.78**			
代理摂食	n	451	178	40	110	197	282
	平均値	1.83	2.12	2.30	1.99	1.91	1.82
	SD	0.65	0.70	0.78	0.66	0.64	0.66
	t値orF値	5.07***		6.64***			
満腹感覚	n	456	180	41	110	201	284
	平均値	1.98	2.10	2.38	2.10	2.01	1.93
	SD	0.67	0.69	0.85	0.70	0.65	0.65
	t値orF値	2.06*		6.24***			
食べ方	n	461	180	41	110	204	286
	平均値	2.03	1.75	2.12	1.95	1.92	1.95
	SD	0.73	0.75	0.83	0.85	0.72	0.70
	t値orF値	4.31***		0.82			
食事内容	n	460	179	40	110	204	285
	平均値	2.21	2.01	2.51	2.20	2.18	2.07
	SD	0.63	0.61	0.54	0.74	0.64	0.56
	t値orF値	3.69***		0.51***			
リズム異常	n	452	178	41	110	199	280
	平均値	1.85	1.95	2.21	1.99	1.96	1.73
	SD	0.60	0.56	0.58	0.61	0.53	0.58
	t値orF値	1.97*		13.24***			
活力	n	416	166	38	99	186	259
	平均値	3.39	3.44	3.31	3.26	3.34	3.53
	SD	1.15	1.13	1.30	1.16	1.14	1.12
	t値orF値	0.51		1.85			
熱意	n	412	164	38	99	183	256
	平均値	3.81	3.79	3.75	3.69	3.72	3.92
	SD	1.08	1.08	1.25	1.10	1.02	1.09
	t値orF値	0.27		1.70			
没頭	n	416	167	39	99	186	259
	平均値	3.29	3.14	3.11	3.05	3.17	3.39
	SD	1.15	1.10	1.26	1.13	1.12	1.12
	t値orF値	1.45		2.94*			

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

②喫煙状態別諸尺度

喫煙状態別に食行動と WE をみた結果表 3 の通り、WE では差は認められなかったが、食行動の代理摂食(p<.001)では非喫煙者が高値であったが、食べ方(p<.01)、食事内容(p<.001)、リズム異常(p<.001)では喫煙者が高値であった。

③飲食後就寝時間別諸尺度

飲食後就寝時間別(2 時間未満,2 時間以上)に食行動と WE をみた結果表 3 の通り、WE の熱意(p<.05)において 2 時間以上の者が高値であり、食行動の満腹感覚(p<.05)、食事内容(p<.001)、リズム異常(p<.001)において 2 時間未満の者が高値であった。

(3) 食行動とワーク・エンゲイジメント

食行動 3 群(低群・中群・高群)別に WE をみた結果表 4 の通り、活力においてリズム異常(p<.01)高群が低値であった。熱意において体質に関する認識(p<.05)、食事内容(p<.05)、リズム異常(p<.001)の高群が低値であった。没頭においてリズム異常(p<.001)の高群が低値であった。

4 考察

4.1 属性と WE

性別の差は認められなかったが、年齢別では没頭において 50 歳以上が高値であった。先行研究と同様の結果であったが、年齢と共に個人資源及び仕事の資源が増えるものと推察される。

4.2 生活習慣と WE

運動習慣及び喫煙状況との差は認められなかったが飲食後就寝時間別にみた結果、2 時間以上の者が熱意が高値であった。

先行研究⁸⁾において、運動習慣との関連が認められていたが本研究では認められなかった。

表 3. 生活習慣別諸尺度

		運動		喫煙状況			飲食後就寝時間まで	
		有り	無し	喫煙	禁煙	非喫煙	2時間未満	2時間以上
体質に関する認識	n	206	419	120	169	336	330	305
	平均値	1.87	1.89	1.89	1.88	1.87	1.92	1.86
	SD	0.78	0.79	0.80	0.76	0.79	0.87	0.73
	t値orF値	0.38		0.05			0.96	
空腹感・食動機	n	205	420	119	170	336	330	305
	平均値	1.71	1.77	1.88	1.69	1.72	1.79	1.71
	SD	0.78	0.79	0.84	0.73	0.79	0.83	0.73
	t値orF値	0.88		2.17			1.41	
代理摂食	n	202	416	119	167	332	327	301
	平均値	1.90	1.92	1.78	1.79	2.01	1.94	1.89
	SD	0.65	0.68	0.66	0.61	0.69	0.72	0.62
	t値orF値	0.49		8.50***			0.93	
満腹感覚	n	207	418	120	169	337	331	304
	平均値	2.01	2.02	1.97	1.95	2.06	2.07	1.95
	SD	0.65	0.70	0.69	0.65	0.69	0.73	0.62
	t値orF値	0.18		1.84			2.16*	
食べ方	n	208	422	121	172	337	334	306
	平均値	1.89	1.98	2.16	1.94	1.87	2.00	1.90
	SD	0.70	0.76	0.79	0.67	0.74	0.74	0.74
	t値orF値	1.35		7.25**			1.79	
食事内容	n	208	420	121	172	335	333	305
	平均値	2.06	2.21	2.33	2.20	2.06	2.27	2.04
	SD	0.62	0.63	0.67	0.55	0.63	0.62	0.62
	t値orF値	2.76**		9.33***			4.69***	
リズム異常	n	203	416	119	168	333	329	300
	平均値	1.78	1.93	2.03	1.74	1.89	2.06	1.68
	SD	0.56	0.60	0.62	0.57	0.58	0.62	0.49
	t値orF値	3.11**		9.01***			8.48***	
活力	n	186	386	108	152	311	293	288
	平均値	3.48	3.36	3.41	3.52	3.35	3.35	3.46
	SD	1.16	1.14	1.19	1.02	1.19	1.17	1.11
	t値orF値	1.17		1.18			1.14	
熱意	n	184	382	107	151	307	289	286
	平均値	3.90	3.75	3.76	3.77	3.81	3.71	3.90
	SD	1.09	1.07	1.14	1.02	1.09	1.12	1.04
	t値orF値	1.58		1.14			2.14*	
没頭	n	187	387	108	152	312	294	288
	平均値	3.23	3.24	3.23	3.34	3.21	3.17	3.31
	SD	1.19	1.11	1.29	1.06	1.13	1.19	1.08
	t値orF値	0.15		0.73			1.52	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

表 4. 食行動 3 群別ワーク・エンゲイジメント

		WE活力				WE熱意				WE没頭			
		N	平均値	SD	F値	N	平均値	SD	F値	N	平均値	SD	F値
体質に関する認識	低群	134	3.47	1.28		132	3.81	1.15		134	3.28	1.25	
	中群	182	3.49	1.04	2.83	181	3.93	0.96	3.41*	182	3.29	1.12	1.03
	高群	215	3.23	1.22		212	3.64	1.18		217	3.14	1.12	
空腹感・食動機	低群	201	3.42	1.17		197	3.79	1.01		201	3.18	1.11	
	中群	264	3.39	1.07	0.12	261	3.81	1.10	0.04	265	3.29	1.14	0.55
	高群	164	3.36	1.30		164	3.78	1.18		164	3.24	1.19	
代理摂食	低群	234	3.43	1.21		228	3.77	1.13		234	3.24	1.14	
	中群	168	3.49	1.04	1.79	168	3.88	1.02	0.73	168	3.37	1.07	1.44
	高群	221	3.28	1.19		219	3.75	1.12		222	3.17	1.19	
満腹感覚	低群	223	3.46	1.18		220	3.79	1.09		224	3.26	1.14	
	中群	207	3.42	1.12	1.32	205	3.83	1.06	0.27	206	3.29	1.13	0.51
	高群	197	3.28	1.17		195	3.75	1.13		198	3.18	1.17	
食べ方	低群	119	3.47	1.14		118	3.77	1.06		120	3.15	1.10	
	中群	188	3.46	1.19	1.98	185	3.86	1.05	1.56	188	3.30	1.22	0.67
	高群	245	3.26	1.14		242	3.67	1.12		245	3.21	1.09	
食事内容	低群	213	3.53	1.20		212	3.92	1.10		214	3.33	1.17	
	中群	242	3.35	1.11	2.53	239	3.79	1.07	3.23*	243	3.25	1.08	1.44
	高群	175	3.28	1.16		173	3.64	1.10		174	3.14	1.19	
リズム異常	低群	172	3.60	1.23		168	4.05	1.07		172	3.45	1.18	
	中群	244	3.43	1.05	7.23**	244	3.82	1.01	10.45***	243	3.30	1.15	7.90***
	高群	205	3.16	1.20		202	3.54	1.15		207	3.00	1.08	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

食習慣では早めの夕食(就寝前2時間以上)とワーク・ファミリー・コンフリクト、ファミリー・ワーク・コンフリクト及び精神的健康との関連が研究⁹⁾において明らかになっており、ワーク・ライフ・バランスと同様、余暇の時間の使い方が重要であると考え。就業時間以外での時間の過ごし方として、リカバリー経験が注目されており、就業中の急性ストレス反応やそれらの体験によって消費された心理社会的資源を元の水準に回復させるための活動として心理的距離、リラクセス、熟達、コントロールの4種類があげられている¹⁰⁾。食事は栄養を得るだけでなく、家族の憩いの場としてストレス解消や楽しみの機能を有し生活満足に繋がるものである。特に夕食は時間にとらわれず語らうことができる場であり心理的距離やリラクセスをもたらし、満足感を与えるものと思われる。

4.3 食行動と WE

食行動 3 群別にみた結果、食行動の歪みが高い者が活力、熱意、没頭のそれぞれが低値であった。食事や体質に関する認識は、リカバリー経験の時間のコントロールに関連しているものと思われる。食行動の改善により WE を高める可能性が示唆されたものと考え。今回は、食行動との関連をみるとどまったが、今後ストレス反応やストレス対処との検討を行いたい。

引用文献

- 1) 塚田知香: ワーク・エンゲイジメントの国内での研究動向および浸透について, 東京成徳大学経営学部経営論集,6,43-53,2017
 - 2) Schaufeli, Wilmar B. and Bakker, Arnold B.: Job Demands, Job Resources, and Their Relationship with Burnout and Engagement: A Multi-sample Study, Journal of Organizational Behavior, 25, 3 293-315,2004
 - 3) 島津明人: ワーク・エンゲイジメントに注目した個人と組織の活性化, 日本職業・災害医学会会誌 JJOMT Vol. 63, No. 4,205—209, 2015
 - 4) 坂田利家: 肥満症治療マニュアル, 医歯薬出版株式会社,29-38,1996
 - 5) 島津明人: ワーク・エンゲイジメント, 労働調査会,68,2014
 - 6) 土井由利子, 箕輪眞澄, 内山真, 大川匡子: ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成, 精神科治療学,13(6),755-63,1998
 - 7) 伊藤恭子・河野啓子・畑中純子・後藤由紀: A グループ病院における夜勤・交代勤務に従事する看護師のワーク・エンゲイジメントに影響する要因, 四日市看護医療大学紀要,11(1),2018
 - 8) 宮崎亜紀子・村上真・鈴木陽介・岩本隆: 勤労者のエンゲイジメントに関連する要因についての予備的分析, 経営情報学会 PACIS2018 主催記念特別全国研究発表大会集,138-141,2018
 - 9) 黒谷万美子・中出美代・清水美代子: ワーク・ファミリー・コンフリクトの関連要因, 愛知学泉大学・短期大学紀要,52,167-173,2017
 - 10) 島津明人: ワーク・エンゲイジメント, 労働調査会,125-126,2014
- 資源とワーク・エンゲイジメントとの関連, 日本産業看護学会誌,3(1),1-7,2016
- 若林恭子・武藤志真子・神戸絹代・石川元康: 男性勤労者の肥満の背後にあるストレスと食行動との関連, 日本健康学会誌,84(1),12-23,2018
- 設楽紗英子・新井邦二郎: 職場の対人ストレス過程におけるワーク・エンゲイジメントの検討, 経営行動科学,22(3),223-231,2009
- 安達内美子・北川元二・足立己幸: 中高年勤労者のための特定保健指導における食生活指針に関する行動変容段階の利用可能性, 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報,5,17-31,2012

(原稿受理年月日 2018 年 12 月 5 日)

参考文献

- Wilmar B.Schaufeli, Pieter Dijkstra: ワーク・エンゲイジメント入門, 星和書店, 2012
- Arnold B.Bakker, Michael P. Leiter: ワーク・エンゲイジメント, 星和書店, 2014
- 阪井万裕・成瀬昂・酒井いずみ・有本梓・村嶋幸代: 看護師のワーク・エンゲイジメントに関する文献レビュー, 日本看護科学会誌,32(4),71-78,2012
- 島津明人: ポジティブメンタルヘルスとワーク・エンゲイジメント, 総合健診,43(2),22-27,2016
- 島津明人: 職業性ストレスとワーク・エンゲイジメント, ストレス科学研究,25,1-6,2010
- 石塚真美・三木明子: 病院看護師における仕事の資源・個人